

Poławdziczki z w sosie śmietanowo serowym z popkornem z kaszy gryczanej



Składniki

1 szt. - polędwiczka wieprzowa (ok. 400 g)
3 łyżka - oleju rzepakowego
czosnek
bazyli
4 szt. - ząbki czosnku
250 ml - śmietanki 30%
1 łyżka - sosu sojowego
20 g - tartego sera żółtego
50 ml - bulionu
2 szczypta - przyprawy Garam Masala
pieprz czarny świeżo mielony do smaku
papryczka chili świeżo mielona do smaku
1 łyżka - zielonego pieprzu marynowanego
sól do smaku
olej do smażenia
100 g - kaszy gryczanej
pęczek koperku

Opis wykonania

Kasza, gryczana w formie popcornu podana, spowodowała, że danie wygląda niebanalnie i smakuje oryginalnie.

Polędwiczki:

Polędwiczkę myjemy, czyścimy z błon i kroimy w poprzek na plastry grubości ok. 2 cm. Każdy kładziemy na bok i delikatnie rozbijamy ręką w poprzek włókien, tak by miał grubość ok. 1 cm. Czosnek kroimy w drobną kosteczkę, mieszamy z olejem i obtaczamy w nim plastry polędwiczek, które przekładamy na rozgrzaną patelnię. Polędwiczkę podgrzewamy (na najmniejszym ogniu, nie smażymy !) po ok. 1,5 minuty z obu stron. Smażona zbyt długo stanie się twarda i nieapetyczna.

Śmietankę mieszamy z sosem sojowym, bulionem, pieprzem i zalewamy nią polędwiczki. Mięso dusimy w śmietanie, od czasu do czasu mieszamy. Kiedy sos w połowie nam się zredukuje, dodajemy Garam Masala, ser żółty, marynowany pieprz zielony i mieszamy. Całość doprawiamy pieprzem i chili. Sól dodajemy na sam koniec, jeśli będzie taka konieczność.

Sos powinien się zredukować, mieć gęstą konsystencję, polędwiczki powinny być w nim obtoczone.

Popcorn z kaszy gryczanej

W garnku rozgrzewamy olej w którym przygotujemy popcorn. Kaszę gryczaną (małymi porcjami, ok. 1 płaska łyżka) wsypujemy na sitko i wkładamy do gorącego oleju na kilka sekund (oleju musi być tyle, żeby cała kasza mogła się w nim zanurzyć). Kiedy kasza się upraży to przesypujemy ją na papierowy ręcznik, aby odsączyć z nadmiaru oleju.

Na talerzu układamy polędwiczki w sosie śmietanowo serowym o nucie czosnkowej, posypujemy koperkiem, dodajemy